

ÖNCELİKLE KENDİN İÇİN ALKOLDEN UZAK DUR

LİSE







Öncelikle Kendin İçin Alkolden Uzak Dur
TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 1

Proje ve Telif Hakkı Sahibi
Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına
Prof. Dr. Mücahit Öztürk

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Av. Osman Baturhan Dursun

Editör
Alparslan Durmuş, Mehmet Teber, Derya Akyılmaz,
Fatih Kerem Yardım, Hatice Işılak Durmuş

Metin
Yeşilay Bilim Kurulu

Danışma Kurulu
M.Akif Seylan, Mehmet Dinç, Azize Nilgün Canel, Savaş Yılmaz

Grafik Tasarım ve Uygulama
Esra Tokar, Eda Pelit, Aydan Gürsoy

Fotoğraf ve İllüstrasyon
Fotolia.com, AdobeStock

ISBN
978-605-64985-3-4

6. Baskı, 2016, İstanbul

Baskı
Kültür Sanat Basımevi - Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi ZB7 - ZB11
Topkapı - İstanbul Tel: 0 212 674 00 21 - 0212 674 00 29

İletişim



Türkiye Yeşilay Cemiyeti
Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63
www.yesilay.org.tr

TBM Projesi kapsamında Yeşilay tarafından geliştirilmiş olan bu eser tanıtım amaçlı olarak sınırlı sayıda çoğaltılmıştır.

Soru, görüş ve önerileriniz için: iletisim@tbm.org.tr



Maalesef…

Alkol sadece kişinin kendisine değil, çevresine de büyük zararlar verir.

ALKOL VE ALKOL BAĞIMLILIĞI NEDİR

?

ALKOL

Renksiz, kokulu ve acı bir sıvıdır. Çok yanıcı bir maddedir ve kuvvetli ısı verir. Bu nedenle, bazı füze motorlarında yakıt olarak kullanılır. Pek çok çeşidi olan alkolün etanol denilen türü içki olarak tüketilmektedir. Ancak dilimizde genel olarak sarhoşluk yapıcı ve alkol içeren bütün içeceklere alkol denilmektedir. İçki olarak tüketilen alkol birçok hastalığa neden olur. Bunun yanında alkol iradeyi zayıflatır, kişi kontrol kaybı yaşar ve uyuşturucu maddelere açık hâle getirir.

Alkol bağımlılık yapar. Çok miktarda ve sıklıkla alkol tüketen, bedensel, ruhsal ve toplumsal sağlığı bozulmasına rağmen alkol almak isteyen, tedavi edilmesi gereken kişiye alkol bağımlısı denir. 13 yaşında alkol kullanımına başlayan gençlerde alkolik olma riski % 43 oranındadır.

ALKOL BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Alkol bağımlılığını oluşturan dört belirti şu şekilde sıralanabilir:
İçme isteği: İçmeye karşı duyulan güçlü istek, arzu.

Kontrol kaybı: Kişinin alkol alırken kendini sınırlayamaması.

Fiziksel bağımlılık: Uzun bir süre kullanımdan sonra bırakmak istediğinde kişide mide bulantısı, terleme, titreme ve anksiyete gibi etkiler görülür. Ciddi bağımlılık durumlarında, alkol kullanımı bırakıldığında 8 -12 saat arasında nöbet geçirme gibi hayatı tehdit eden ciddi semptomlar görülebilir.

Tolerans: İlk kullanımlarda oluşan etki ve etki süresi, ilerleyen kullanımlarda gözlenemediği için giderek daha fazla miktarda alkol içme ihtiyacı.

ALKOL GERÇEKLERİ

Dünyada yaklaşık 2 milyar kişi alkollü içki tüketmektedir. Bunların yaklaşık 76 milyon kadarında alkol bağımlılığı olduğu tahmin edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre dünyadaki tüm ölümlerin %6'sının (3.3 milyon) alkol kullanımı nedeniyle oluştuğu görülmektedir. Avrupa'da her yıl yaşanan hastalık ve erken ölümlerin yaklaşık onda birinin sebebi de alkoldür.

Ülkemizde 17 milyon civarında alkol kullanan kişi bulunmaktadır. Alkolü ilk kez kullanma yaşı ülkemizde maalesef 11'e kadar inmiştir. Alkol kullanımına başlama yaşı düştükçe ileriki yaşlarda bağımlı olma riski artmaktadır.

ALKOL VÜCUDA ALINDIKTAN SONRA NASIL BİR YOL İZLER

Alkollü bir içki içildiğinde alkol ağız ve yemek borusu tarafından az miktarlarda emilerek mideye geçer. Alkol molekülleri çok küçük olduğu için mide yüzeyinden hemen hücrelere geçiş yapabilir. Alkolün kana karışma süresi midenin boş ya da dolu olmasına göre değişkenlik gösterir. Alkolün kana karışma süresi, aç karnına, yaklaşık olarak 5 dakikadır. Alkolün büyük bir kısmı, midede emilmeyi beklemeden doğrudan ince bağırsağa geçer ve oradan emilerek kana geçer. Alkol alındıktan sonra % 20'si mideden % 80'i ince bağırsaklardan kana karışır. Sonraki durak karaciğerdir.



KARACİĞER YAĞLANMASINA NEDEN OLUR

İnsan vücudunda dakikada ortalama 5 litre kanın pompalanıp dolaştığını düşünürsek alkol içeren kan defalarca karaciğer tarafından süzülür. Her defasında, yakalanan belli bir miktar alkol, karaciğer bünyesinde çeşitli kimyasal etkileşimler sonrasında karbondioksit ile suya dönüştürülerek parçalanır. Karaciğerin normal şartlarda önceliği yağ asitleridir, onlar yakılarak enerji elde edilir. Ancak işin içine alkol girince öncelik alkole verilir, çünkü kandaki alkol seviyesi arttıkça vücut alarm vermeye başlar. Karaciğer sürekli alkolü parçalamak için vakit harcarsa normal süreçte parçalayacağı yağ asitleri, karaciğer bünyesinde birikmeye başlar ve karaciğer yağlanır. Alkolü fazlaca tüketenlerin karaciğerlerindeki yağlanmanın sebebi budur.

SU KAYBINA SEBEP OLUR

Karaciğere ulaşan alkolün bir anda parçalanması mümkün değildir. Çünkü kana karıştığı anda alkol tüm vücuda hızla yayılır. Böbrekler de bu noktada gereğinden fazla zorlanmaktadır. Alkol, idrar söktürücü etkisi sebebiyle, kullanan kişiye sürekli tuvalete gitme ihtiyacı hissettirir. Alkol tüketilmeye başlandıktan 20 dk. sonra kişinin bedenindeki ürin (idrar) üretimi hızlanmaya başlar. Sürekli tuvalete çıkmak ise, susuzluk ve dehidrasyona (su kaybına) sebep olur.

Alkol içeren kan, kalp üzerinden yoluna devam eder. Kalpten sonra akciğerlere pompalanan kan bronşlara ulaştığında içindeki alkolün bir kısmı kirli havayla birlikte dışarıya atılır.

Alkol almış birinin ağzının kokmasının başlıca sebebi, verdiği nefese karışan alkol molekülleridir.

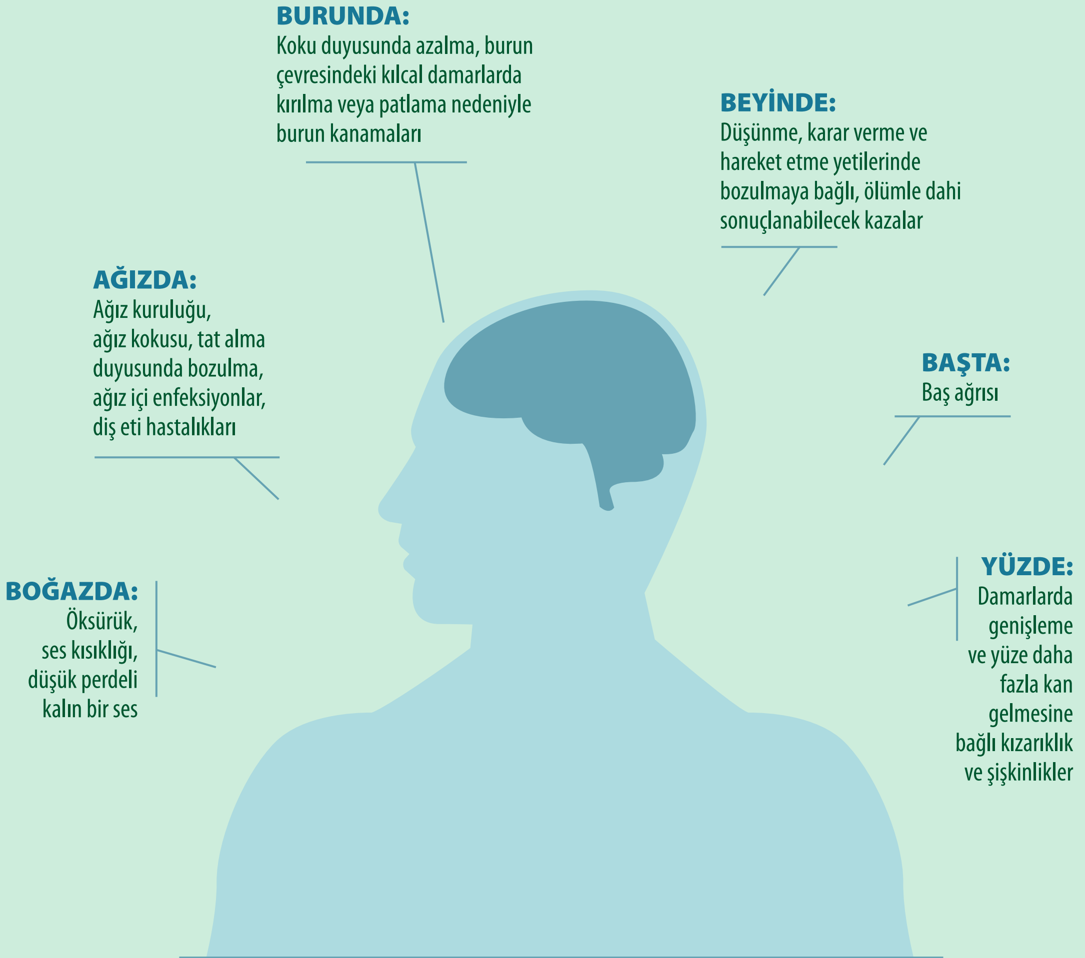
BEYİN ÇALIŞMASI YAVAŞLAR

Alkolün akciğerlerden sonra beyne ulaşması çok zaman almaz. Dakikalar içinde beyne geçen alkol, beyinde uyuşma etkisi yapar. Kana karışan alkol miktarına göre, beynin çalışması yavaşlar. Beyne iletilmesi ve kalp ile tüm vücuda pompalanmasının ardından alkolün kana karışmasıyla birlikte bütün organlara ulaşmasıysa 90 saniyeyi bulur.

ALKOL KULLANIMININ ETKİLERİ

ALKOL KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ

Geveleyerek konuşma, uyku hâli, kusma, ishal, mide rahatsızlığı, baş ağrısı, solunum güçlüğü, görme, işitme ve muhakeme bozukluğu, koordinasyon kaybı, olanları hatırlamama...



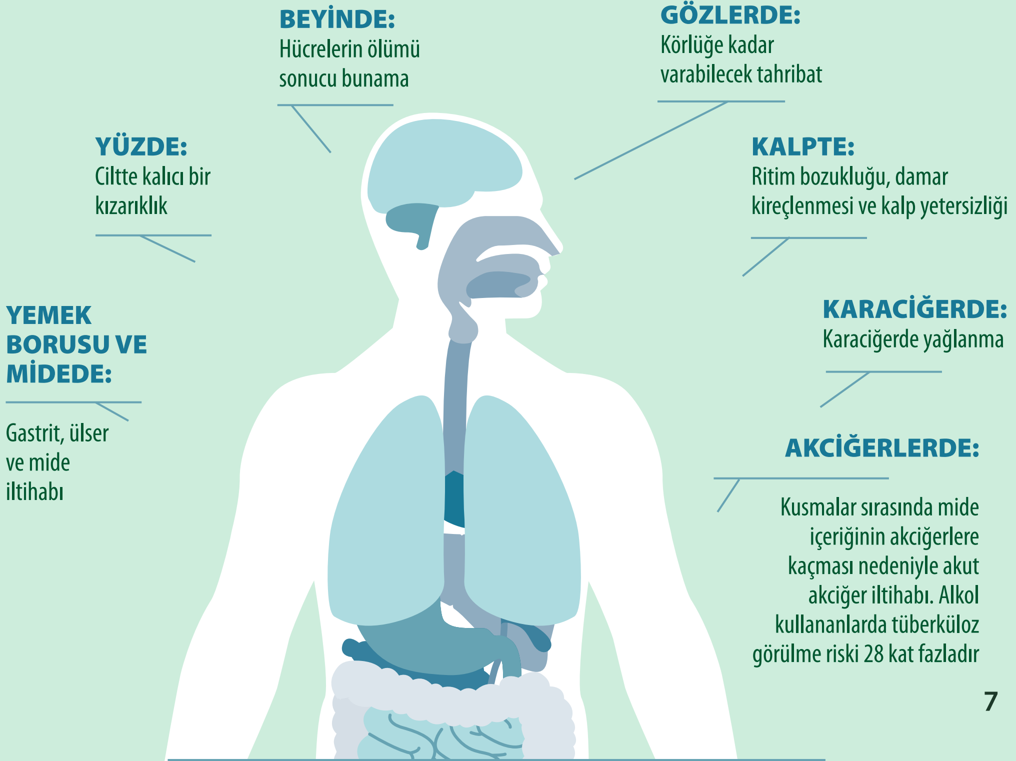


ALKOL KULLANIMININ UZUN DÖNEM ETKİLERİ

Alkolün uzun süreli etkileri, aylarca veya yıllarca sürekli ve aşırı miktarda alkol tüketimiyle ortaya çıkar. Kronik alkol bağımlılığının, fiziksel ve psikolojik olumsuz etkileri çok fazladır. Bunların çoğu da ölümle sonuçlanır, çok çeşitli kazalara sebep olur, iş kaybı ve ailevi problemlerin artmasına neden olur. Kronik alkol bağımlılığı sonucunda hayati problemlerin yanı sıra iştah kaybı, enfeksiyon, cinsel iktidarsızlık ve sindirim bozukluğu gibi sorunlar da görülür.

Uzun süreli alkol kullanımı yemek borusu, gırtlak, mide ve pankreas kanserlerinin en önemli nedenlerinden biridir. Alkol tüketimi ne kadar artarsa ölümcül hastalık riski de o kadar artar. Alkol bağımlıların ölüm sebepleri genellikle, kalp, böbrek, karaciğer hastalıkları, zatürre, kanser, alkol zehirlenmesi, kaza, cinayet ve intihardır.

Bağımlı kişi zamanla titremeye, terlemeye, uykusuzluğa, halüsinasyon görmeye ve gerçeklikle bağını koparmaya başlar. Bu tür kişilerde dikkat dağınık, bilinç bulanık, duygular tutarsız olur; yerinde duramama, korku, sinirlilik, tahammülsüzlük, algı ve bellekte bozulmalar gözlenebilir.



YOKSUNLUK BELİRTİLERİ

Alkol kullanan biri aniden içmeyi bırakırsa, yoksunluk belirtileri görülebilir. Alkole bağlı yoksunluk belirtileri kullanım süresine, kullanılan alkol miktarına göre değişkenlik gösterir. Eğer kişi düşük miktarda alkol kullanıyorsa ve alkol kullanım süresi çok uzun değilse, sinirlilik, uykusuzluk, iştahsızlık, bulantı hisleri ortaya çıkabilir. Daha yoğun kullanım sonucunda alkol bırakılacak olursa titreme, terleme gibi yakınmalar gelişir ve sonrasında kişinin bulunduğu yeri ve zamanı bilemediği, karşısındaki kişiyi tanıyamadığı ve şaşkınlıkla karakterize deliryum adı verilen tablo ortaya çıkar. Bu durumda en kısa zamanda kişinin tedavi edilmesi için uzman desteği alınması önemlidir.

Alkol bağımlısı olmayan; ancak kısa zamanda çok hızlı alkol tüketimi olan ergenlerde yaşıtlarına göre hafif de olsa ölçülebilir bilişsel bozulmalar gözlenmiştir.

DİPSOMANİ: BİR TÜR ALKOL BAĞIMLILIĞI

Bazı alkol kullanıcılarında görülebilen uzun süre içmeyip sonrasında birkaç gün hiç durmadan içme ve ardından tekrar uzun süre içmeme durumudur. Sosyofobik ve anksiyete bozukluğu olan kişilerde görülme riski daha fazladır. Kişi çoğu zaman yaptıklarını hatırlamayabilir. Hatırlatıldığı anlarda ise kişide kendine karşı öfke, suçluluk, kişilik paranoyası gibi sert ve acı veren haller gözlenebilir.

NASIL BAŞLIYORLAR

?

ARKADAŞ BASKISI

"Bir dene, maksat muhabbet olsun!" Arkadaş daveti ve baskısı, muhatapta gruptan ayrı düşme endişesi yaratır. Bazı kişiler grup içinde kabul görebilmek için arkadaşlarının davetiyle alkol kullanmaya başlarlar.

YANLIŞ ALGILAR

"Bir kerecikten bir şey olmaz!" Arkadaşların ya da alkol kullananların bu türden sözleri muhatapta alkolün zararsız olduğu, bir kereden bir şey olmayacağı vb. algılara sebep olur, deneme cesareti doğurur. Böylece kişi, "Bir kerecik!" diyerek dener. Ancak olay orada kalmaz, mutlaka devamı gelir.

SORUNLARDAN KAÇIŞ

"Dertlerini unutursun!" Bazı insanlar alkol kullanmayı sorunlardan bir kaçış yolu olarak görürler. Ne var ki alkol, sorunları asla çözmez, aksine kişinin çözümleri geciktirmesine ya da çözüm gücünü kaybetmesine yol açar. Bununla da kalmayıp çok daha farklı sorunlara yol açıp durumu daha da kötüleştirir.

ETKİNLİK

PANKART

Aşağıda alkol kullanımı ile ilgili çeşitli sloganlar verilmektedir. Bunlardan beğendiğiniz birini seçip pankart hazırlayınız. Okul idaresinden ya da rehberlik servisinden onay alarak pankartınızı görünen bir yere asabilirsiniz. Siz de alkolle ilgili bir slogan üretseydiniz ne olurdu?

Alkolü değil, kendini ve aileni sev!

İYİ İÇMEK DEĞİL,
İYİ YAŞAMAK GEREK!

Aklını örtme!
Alkol bütün becerilerini
karanlığa gömen bir örtüdür.

Alkol kullanımında güvenli
alt limite uy: Sıfır
kullanım!

Alkolle yatan sonuçlarıyla kalkar.

ALKOL KAFAYI BULDURMAZ, KAYBETTİRİR.

Alkol alarak yol alamazsın.

Bir kereden de bir şey olur. uzak dur!

Arkadaşına yüreğini aç, şişenin kapağını değil!

YETİŞKİN BİRİNE GÖRE GENÇ BİRİNİN ALKOL KULLANMASINDAKİ FARK NEDİR?

Bir gencin vücudu ile bir yetişkinin vücudu, alkolle aynı şekilde mücadele edemez. Alkol tüketmek, beyinleri hala gelişmekte olduğundan ve yetişkin olana dek gelişmeye devam edeceğinden, yetişkinlere oranla gençler için çok daha zararlıdır. Alkol kullanmak; hafıza, kontrol, motor becerileri ve koordinasyon gibi beyin fonksiyonlarının, bu kritik büyüme döneminde ömür boyu zarar görmesine yol açabilir. Bu durum gelişimi olumsuz etkiler ve geriletir.

ALKOL KALICI BİR ŞEKİLDE BEYNE ZARAR VERİR.

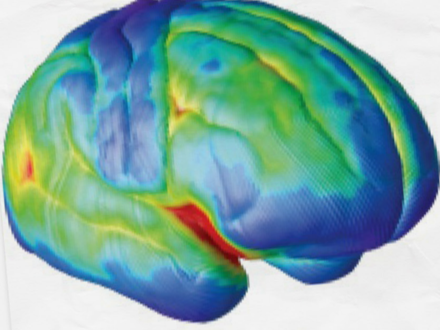
Araştırmalar, alkolün gelişmekte olan beyne verdiği zararın kısa süreli değil; kalıcı olabileceğini göstermektedir. Yaş küçüldükçe alkol kullanımı nedeniyle, kullanan gençlerde ortaya çıkan zarar daha fazladır. Yapılan başka bir araştırmaya göre, alkol tüketimine 15 yaşından önce başlayan gençlerde bağımlılık gelişme riski, 21 yaşında başlayanlara göre 4 kat daha fazladır. Alkol kullanan gençler, okul hayatlarında daha çok sorun yaşarlar. Ayrıca tecavüz, saldırı ve gasp gibi şiddet içerikli eylemlere bulaşma riskleri artar. Bu dönemde beyindeki muhakeme ve karar vermeden sorumlu bölüm daha az aktif olduğundan genç, riskli davranışlara yönelme konusunda risk altındadır. Aynı zamanda alkolle ilişkili trafik kazaları genç ölümlerin ve sakat kalmalarının temel nedenidir.



BEYİN GELİŞİMİ VE ALKOL

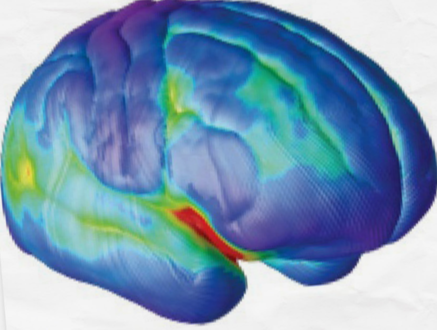


12 YAŞ



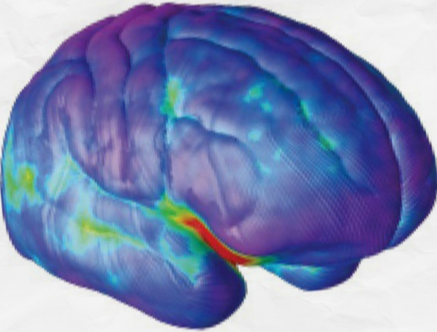
Ergenlik döneminde beyin birçok değişiklik geçirir. Bu süreçte bağımlılık, nöronlar arasındaki iletişimi, bağlantıyı kesmek gibidir. Gelişimi olumsuz etkiler ve geriletir.

16 YAŞ

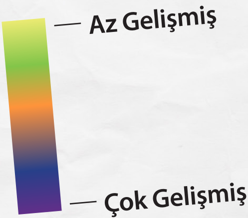


Gelişimi devam ettiği için beyin, alkol gibi bağımlılık yapıcı maddelere karşı hâlâ duyarlıdır.

20 YAŞ



Beyin, gelişimini birçok noktada tamamlamıştır. Alkol gibi bağımlılık yapıcı maddeler ergen beynini, yetişkin beynine göre çok daha fazla etkiler. Bu yaş dilimine kadar olan kullanımların oluşturduğu yıkımlar kalıcı olabilir.



ETKİNLİK

HER BİRİMİZ SORUMLUYUZ!

Medya organlarında alkollü içeceklerin tüketilmesi konusunda özendirici bazı sahnelere rastlayabiliyoruz. Bu içeriklerle karşılaşan birçok çocuk ve gencin alkol kullanımı konusunda bir eğilim göstermesi söz konusu olabilir. Bu konuda toplumun bireyleri olarak her birimize ayrı ayrı görev düşmekte. Bu konudaki sorumluluğumuzu yerine getirme konusunda ilk adım olarak aşağıdaki etkinliği uygulayınız:

1. Bir hafta boyunca izlediğiniz televizyon programları, takip ettiğiniz gazete ve internet sayfaları vb. medya ürünlerinde alkol kullanan kişilerin göründüğü sahneleri not ediniz.
2. Not aldığınız görüntüleri aşağıdaki başlıklar altında tasnif ediniz.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

Alkol kullanımından uzaklaştırıcı	Alkol kullanımını teşvik eden	Alkol kullanımını normal ve sıradan gösteren
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....

3. **Kaydettiğiniz sahnelerden “alkol kullanımını teşvik eden” ve “alkol kullanımını normal ve sıradan gösteren” başlıkları altında olanların yayımlandığı medya organlarına, yaptıkları yayının sakıncalarını anlatan bir eleştiri mektubu yazıp gönderiniz.**
4. **Arkadaşlarınızı ve yakınlarınızı da benzer içerikli mektuplar yazmaları konusunda teşvik ediniz.**

BİR HAYATTAN PARÇALAR...

Daha 14 yaşındaydım. Bir arkadaş ortamında hiç alkol almadığımı söyledim, alay konusu oldum. O grubun içerisinde olmak arzusuyla "Bir kereden bir şey olmaz nasılsa!" diyerek denedim. Bu adımı atmış olmam grup içindeki yerimi korumamı sağlamış gibiydi. Yerimi sağlamlaştırmak için artık bu içkili muhabbetlerde daha sık bulunmaya başladım ve her seferinde "Ben sarhoş olmam, sarhoş olmazsam zararı da olmaz." diyerek içmeye devam ettim. Ancak zaman geçtikçe mutsuzlaştığımı fark ettim. Artık kendimden kaçmak için de içiyordum. Daha az dışarıya çıkmaya ve yalnızlıkla arkadaşlık kurmaya başladım. Bu da zamanla doğru arkadaşlarımın benden uzaklaşmasına sebep oldu. Daha fazla yalnızlaşmak, daha fazla içmeme neden oldu. Zamanla kontrolden çıkmaya başladım. Ne yaptığımı artık anlayamıyordum. Aile ilişkilerimi mahvettim. 17 yaşında evden kaçtım. Evsizdim ve alkol alabilmek için dilencilik yapmaya başladım. Bir sokak çocuğu olarak çok hastalıklar geçirdim. Henüz 17 yaşındaydım ancak karaciğerim çok fazla hasar görmüştü. Doktorlar tedavi olmamın ve eski sağlığıma kavuşmamın çok zor olduğunu ifade etmişlerdi. Yaşadığım fizyolojik sorunların yanında sosyal ve psikolojik kayıplarım da cabasıydı. Sanki bu genç yaşta her gün geri dönüşü olmayan bir sona daha da yaklaşıyordum.


13 yaşında
alkol kullanımına
başlayan gençlerde
bağımlı olma riski
%43 oranında!

ETKİNLİK

NEDEN VE NEDEN?

İnsanların alkol kullanma ve kullanmama sebepleri sizce nelerdir?

Neden bazı insanlar alkol kullanır?	Neden insanların çoğu alkol kullanmaz?
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

Neden bazı insanlar alkol kullanır?

....
....
....
....
....
....
....
....
....

Neden insanların çoğu alkol kullanmaz?

....
....
....
....
....
....
....
....
....



ALKOL VE ARAÇ KULLANIMI

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre, alkol, ölümlü ya da yaralanmalı kazaların meydana gelmesini sağlayan maddelerin en başında gelir. Kazalarda ölen sürücülerin % 14'ünün kanında, alkol veya uyuşturucuya ya da ikisine birden rastlanmıştır.

ALKOLLÜ SÜRÜCÜNÜN RİSKİ 11 KAT FAZLA

Ülkemizdeki alkol kaynaklı trafik kazalarının oranı %21.9'dur. Trafik kazaları, ABD'de gençlerin ölümüne yol açan en büyük sebeplerden biridir. Ölen her 3 Amerikalı gençten 1'inin ölümünden trafik kazaları sorumludur. Alkollü bir sürücünün trafik kazasında ölme riski, alkolsüz bir sürücüye göre 11 kat daha fazladır.

Alkolün sürücüler üzerindeki ilk etkileri psikolojik alanda kendini gösterir. Bunların başında korku azalması ve kendine güvenin artması gelir. Bunun sonucunda sürücü risk almaya yönelik davranışlarda bulunma eğilimine girer. Yüksek hız ve tehlikeli manevralar yapma girişimlerinde bulunur. Bu davranışlarda sürücünün hata ve kaza yapma ihtimali yüksektir.





ALKOLLÜ SÜRÜCÜ DOĞRU BİLDİKLERİNİ YAPAMAZ HALE GELİR

Ayrıca alınan alkol, sürücünün kazanılmış pozitif alışkanlıklarından vazgeçmesine ve hatta kendini kontrol edememesine neden olur. Kişi normal hayatında kurallara uyan ve diğer insanlara saygılı birisi olsa bile, alkol alınca bu alışkanlıklarından vazgeçebilir. Böylesi bir durum sürücünün kendini kontrol edememesi sonucunu doğurur ve doğru bildiklerini yanlış yapmasına sebep olur.

Alkolün uyuşturucu etkilerinden en belirgin olanı yorgunluk ve dikkat azalmasıdır. Bu etki kan dolaşımına katılan alkol miktarı çok düşük olsa dahi kendini gösterir. Alkol miktarı arttıkça kişinin denge, görme ve işitme gibi beyinsel fonksiyonlarında azalmalar ortaya çıkar. Kas kontrolü ve dikkat gitgide azalır. Bu nedenle kaza yapma ihtimali yükselir.



ETKİNLİK

YAZIYOR! YAZIYOR!

Aşağıdaki gazete küpüründe yer alan haberi inceleyiniz. Bu haberden yola çıkarak alkol kullanımının yol açabileceği trajik sonuçlar üzerine görüşlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Alkol Yine Ocak Söndürdü!

Alkollüyken araç kullanan bir sürücünün sebep olduğu trafik kazasında 3 kişi can verdi, 2'si ağır yaralı 5 kişi hastaneye kaldırıldı.

Görgü tanıklarının verdiği bilgiye göre gece saat 00:15 sularında Akşemsettin Caddesine ters yönden hızla giren bir araç karşı taraftan gelen bir yolcu minibüsü ile çarpıştı. 32 yaşındaki üç çocuk babası minibüs şoförü C.A. ile yolculardan üniversite öğrencisi bir genç olay yerinde feci şekilde can verdi. Bir diğer yolcu 65 yaşındaki Ş.K. ise kaza esnasında geçirdiği kalp krizi sonucu hastaneye kaldırıldı. Yapılan müdahalelere rağmen hayatı kurtarılamadı. Yaralı olarak hastaneye kaldırılan 5 kişiden 2'sinin hayati tehlikeyi henüz atlatamadığı, diğer 3 yaralının ise durumlarının iyi olduğu hastane yetkililerince bildirildi.

Olaydan hafif yaralı kurtulan otomobil şoförü D. Z. olayın şokunu atlatamadığı için Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde tedavi altına alındı. Görgü tanıkları, kazadan sonra D. Z.'nin sürekli "Sadece iki tek atmıştım!" diye haykırarak sayıkladığını ifade ettiler.



ETKİNLİK

EĞLENİYORUZ!

Alkollü içecekler eğlence ortamlarının yaygın bir tüketim maddesidir. Oysa alkol kullanmadan da eğlenmek mümkün. Arkadaşlarınızla birlikte beyin fırtınası yöntemi ile alkol kullanmadan yapılabilecek eğlenceli şeylerin listesini çıkartınız.

YANLIŞ

"ALKOLLÜ İÇECEKLER VÜCUDU ISITIR"

Alkol vücudun yüzeyine daha fazla kan ulaşmasını sağlar ve bu da ısı kaybına sebep olur. Alkol aldıktan sonra görülen sıcaklık hissi, kanın yüzeye doğru akışının ciltteki sinir uçlarını ısıtmasından kaynaklanır.

"ALKOL CİNSEL GÜCÜ ARTTIRIR"

Aksine alkol, erkeklerde cinsel gücü azaltır ve iktidarsızlığa neden olur.

!

“ALKOL SESİ AÇAR, BU NEDENLE BAZILARI KÜRSÜYE YA DA SAHNEYE ÇIKMADAN ALKOL ALIRLAR”

Alkol vücuttaki su miktarını azaltır ve vücudu susuz bırakarak konuşmaya ve şarkı söylemeye olumsuz olarak yansır.

“ALKOL, BAZI HASTALIKLARA İYİ GELİR”

Alkollü içkilerin kalp ve damar rahatsızlıklarına ya da boşaltım sistemine faydalı olduğu şeklindeki bazı iddialar asılsızdır.

“ALKOL UYKUYU DÜZENLER”

Alkol kullanımı, oluşturduğu gevşekliğin etkisiyle uyku verebilir. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur.

ETKİNLİK

DOĞRU YANLIŞ

Aşağıdaki yargılardan hangileri doğru, hangileri yanlıştır? İşaretleyiniz.

İfade	Doğru	Yanlış
» Eğer ilk defa içiyorsanız alkolün bir zararı olmaz.	☐	✓
» Gençlerin çok azı alkol kullanır.	☐	☐
» 18 yaşın altında iseniz alkol tüketebilir ya da satın alabilirsiniz.	☐	☐
» Alkol beyni ve merkezî sinir sistemini yavaşlatır.	☐	☐
» Alkol gençlerin beden ve beyin gelişimlerini yetişkinlere göre daha fazla etkiler.	☐	☐
» Alkol okul başarısını olumsuz etkiler.	☐	☐
» 18 yaşın üstünde iseniz alkol tüketebilirsiniz ve bundan hiçbir zarar görmezsiniz.	☐	☐
» Gençlerin çok büyük bir kısmı hiç alkol kullanmamıştır.	☐	☐
» Alkol kullanmak vücudumuzdaki organların çoğuna zarar vermez.	☐	☐
» Alkol doğrudan kana karışır ve hastalık riskini arttırır.	☐	☐
» Alkol kullanan kişilerle beraber olunması yaralanma, şiddete maruz kalma ve motorlu araç kazalarıyla karşı karşıya kalma riskini arttırır.	☐	☐

ETKİNLİK

BİR UYGULAMA

Sınıfınızdan, mahallenizden, gittiğiniz kurstan ya da benzeri bir ortamdan tanıdığınız bir arkadaşınızın alkol kullanmaya başladığını öğrendiniz. Bu arkadaşınıza yardımcı olmak istiyorsunuz. Onunla doğru bir iletişim kurarak ona nasıl yardımcı olabilirsiniz? Düşüncelerinizi bir dosya kâğıdına yazınız.

RİSKLİ DURUMLARIN DIŞINDA KAL



DURUMDAN KAÇINABİLİRSİNİZ:

Riskli gördüğünüz yerler ya da ortamlardan uzak kalarak alkol ve bağımlılık riskinin dışında kalabilirsiniz.

SAYISAL ÇOĞUNLUĞU KULLANABİLİRSİNİZ:

Riskli yer ya da ortamlarda bulunmanız gerektiğinde olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirerek ortamın riskinden birlikte korunabilirsiniz.

ORTAMI TERK EDEBİLİRSİNİZ:

Bulunduğunuz ortamda, tanıdığınız bir kişi tarafından, alkol veya herhangi bir bağımlılık yapıcı maddeyi denemenizle ilgili bir teklifte bulunulursa yapacağınız en önemli şey kısa ve net bir ifadeyle "Hayır!" demek ve bunu söylerken ortamı terk etmektir.

SOĞUK BİR YAKLAŞIM SERGİLEYEBİLİRSİNİZ:

Size yapılan alkol kullanma teklifinin karşısında, teklifte bulunan kişiyi görmezden gelerek, ondan yüzünüzü çevirerek, onunla iletişime geçmeyerek ve sonrasında da onun yanından uzaklaşarak tavrınızı net olarak gösterebilirsiniz.



RİSKLİ DURUMLARDAN KURTUL

?

"HAYIR!" DİYEBİLİRSİNİZ:

Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklif geldiğinde verebileceğiniz en kısa ve net cevap "Hayır!" demektir.

YALANA BAŞVURMADAN MANTIKLI BİR SEBEBİ PAYLAŞABİLİRSİNİZ:

Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklifi "Hayır! Ağzıma alkol sürmeyeceğime dair babama söz verdim." şeklindeki mantıklı bir sebeple reddedebilirsiniz.

KONUYU DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ:

Herhangi bir teklifle karşı karşıya kaldığınızda "Hayır" dedikten sonra karşınızdaki kişinin ısrar etmemesi açısından konuyu değiştirip farklı bir şeyden bahsetmeye başlayabilirsiniz.

ISRARA KARŞI SÜREKLİ "HAYIR!" DİYEBİLİRSİNİZ:

Herhangi bir teklifle ısrarlı bir şekilde karşı karşıya kaldığınızda tavrınızın net olduğunu karşınızdaki kişiye gösterme adına ek açıklamalara ihtiyaç duymadan tek kelimeyle sürekli "Hayır!" diyebilirsiniz.

MİZAHI KULLANABİLİRSİNİZ:

Herhangi bir teklif durumunda karşınızdaki kişinin yaklaşımını dikkate almadığınızı ve değerli bulmadığınızı anlatmada mizahı kullanabilirsiniz. Teklifte bulunan kişiye örneğin "Hayır. Ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum." şeklinde bir ifadeyle cevap verebilirsiniz.

ALKOL YASASINDA YAPILAN SON DÜZENLEMELER

8/6/1942 tarihli ve 4250 sayılı İspirto ve İspirtolu İçkiler İnhisarı Kanunu'nda 11 Haziran 2013 tarihinde yapılan son düzenlemeleri maddeler halinde sıralayacak olursak:

- Kanuna göre, alkollü içkilerin her ne surette olursa olsun reklamı ve tüketicilere yönelik tanıtımı yapılamayacak. Bu ürünlerin kullanılmasını ve satışını özendiren veya teşvik eden kampanya, promosyon ve etkinlik yapılamayacak.
- Alkollü içkileri üreten, ithal eden ve pazarlayanlar, her ne suretle olursa olsun, hiçbir etkinliğe ürünlerinin marka, amblem ya da işaretlerini kullanarak destek olamayacak.
- Televizyonlarda yayınlanan dizi, film ve müzik kliplerinde alkollü içkinin özendirici görüntülerine yer verilemeyecek.
- Alkollü içkileri üretenler, ithal edenler ve pazarlayanlar, teşvik, hediye, eşantiyon, promosyon veya bedelsiz olarak alkollü içki dağıtamayacak.
- Alkollü içkiler, tüketilmek veya beraberinde götürülmek üzere 18 yaşını doldurmamış kişilere satılamayacak.
- 18 yaşını doldurmamış kişiler, alkollü içkilerin üretiminde, pazarlanmasında, satışında ve açık sunumunda istihdam edilemeyecek.
- Alkollü içkiler, 22.00 ile 06.00 saatleri arasında perakende satılamayacak.
- Meskûn mahaller ve konaklama yerleri hariç olmak üzere; otoyollardaki ve devlet karayollarındaki yapı ve tesislerde alkollü içki satışına ve tüketimine izin verilmeyecek.
- Öğrenci yurtları, sağlık hizmeti verilen yerler, spor müsabakası yapılan stadyum ve kapalı spor salonları, her türlü eğitim ve öğretim kurumları, kahvehane, kıraathane, pastahane, bezik ve briç salonları ile akaryakıt istasyonlarının mağaza ve lokantalarında alkollü içkilerin satışı yapılamayacak.
- Yapılan tespit sonucunda 0.50 promilin üzerinde alkollü araç kullandığı tespit edilen sürücülere 700 TL idari para cezası verilecek ve sürücü belgesi 6 aylığına geri alınacak.
- Uyuşturucu veya uyarıcı maddeleri alan sürücüler ile alkollü sürücülerin karayolunda araç sürmeleri yasak olacak.
- Alkollü olarak araç kullanma nedeniyle ehliyeti geri alınan kişiye, son ihlalin gerçekleştiği tarihten itibaren geriye doğru 5 yıl içinde; ikinci defasında 877 TL idari para cezası verilecek ve sürücü belgeleri 2 yıl süreyle geri alınacak.
- 3 veya 3'ten fazlasında ise 1.407 TL idari para cezası verilecek ve sürücü belgeleri her seferinde beşer yıl geri alınacak.
- Yapılan tespit sonucunda, 1.00 promilin üzerinde alkollü olduğu tespit edilen sürücü ayrıca 2 yıla kadar hapis cezasına çarptırılacak.
- İşletmeler ile örgün eğitim kurumları ve dershaneler, öğrenci yurtları ve ibadethaneler arasında kapıdan kapıya en az yüz metre mesafenin bulunması gerekmektedir. Mesafe şartına uygunluk tespitinin sorumluluğu, işyeri açma ve çalışma ruhsatı düzenlemeye yetkili mercidedir (TAPDK).
- 22.00 – 06.00 arasındaki market, büfe gibi alkol satışı yapılan yerlere yönelik yapılacak şikâyetler, ilgili mercii olan mahalli mülki amirliğe (Kaymakamlık) şikâyet edilebilecek.
- Mesai saatleri içerisinde TAPDK'ya yazılı olarak veya faksla şikâyet bildirilebilecek.
- Şikâyete yönelik her koşulda polis merkezi (155) aranarak bildirilebilecek.

TEK SESLE KAYNAKTAN ULUSAL DÜZEYDE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE!

SİSTEMATİK
SÜRDÜRÜLEBİLİR
ÖLÇÜLEBİLİR

MODÜLLER

Yeşilay Bilim Kurulu danışmanlığında alan uzmanları tarafından hazırlanmıştır.

	Anaokulu	İlkokul (1,2,3,4)	Ortaokul (5,6,7,8)	Lise (9,10,11,12)	Yetişkin
Sağlıklı Yaşam	✓	✓	✓	✓	✓
Teknoloji Bağımlılığı	✓	✓	✓	✓	✓
Tütün Bağımlılığı		✓	✓	✓	✓
Alkol Bağımlılığı				✓	✓
Madde Bağımlılığı				✓	✓

ARAÇLAR



Kitaplar, Kılavuzlar
Broşürler, Sunumlar
Afişler, Ek Materyaller



Uzaktan Eğitim Sistemi,
Eğitim Portalı (tbm.org.tr),
Video Röportajlar

tbm.org.tr

/ tbmYesilay



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

/ tbmYesilay



yesilay.org.tr/